

آیا شما بعلت ویروس کرونا نیاز به حمایت بیشتری دارید؟

آیا شما در مورد فردی که نیاز به
حمایت دارد نگرانید؟

اگر دسترسی به کامپیوتر ندارید
با شماره 01273 293117 (گزینه 2) تماس حاصل نمایید

اگر کسی نیست که بتواند به شما
کمک کند ، مرکز مجتمع شهرداری میتواند
در موارد زیر به شما کمک کند

مترجم و زبان اشاره روزهای
دوشنبه تا جمعه از 10.00-4.30 صبح تا
بعداز ظهر موجود
میباشد

• جستجوی کمک در مورد خرید ، گرفتن نسخه
و حمایت های دیگر

این خط تلفن خیلی شلوغ است
بنابراین اگر برای شما مقدور
میباشد از طریق وب سایت با ما
تماس بگیرید.

• ارجاع به مرکز پخش مواد غذایی رایگان

• توصیه برای فعالیت جسمی و سلامت
و کم کردن احساس تنهایی و انزوا

برای کسب اطلاعات بیشتر یا تقاضای کمک به وب
سایت زیر مراجعه نمایید
www.brighton-hove.gov.uk/coronavirus-help

ویروس کرونا (COVID-19) چه کاری شما باید انجام دهید:

راهنمایی در باره ی چگونه میشود شیوع این ویروس را متوقف کرد ، در کشورهای مختلف
متفاوت است. این توصیه برای انگلستان از تاریخ دوازدهم ماه مه سال 2020 میباشد
اگر همه ی ما مواظب باشیم میتوانیم به مهار کردن این ویروس کمک کنیم. بدین معنی که شما
باید:

- تا حد امکان در منزل بمانید
- اگر مقدور است شغل خود را از منزل ادامه دهید
- تماس با دیگران را به حد اقل برسانید
- وقتیکه برای ورزش ، کار ، خرید یا احتیاج پزشکی از منزل خارج میشوید فاصله خود را با
دیگران حفظ کنید (در صورت امکان دو متر فاصله)
- دستهایتان را مرتباً بشوید

اگر شما یا فردی از اعضای خانواده شما نشانه ی بیماری دارد خود کناره گیری کنید